

Pescado en costra de sal

PESOS, MEDIDAS Y EQUIV. ▣

■ **Ingredientes**

Besugo 1
Hinojos 2 Unidades
Pimienta negra molida gruesa 10 g
Sal A gusto

■ **Costra de sal**

Harina 160 g
Laurel 2 Hojas
Orégano 1 cda.
Pimienta negra molida gruesa 300 g
Sal gruesa 1 k
Tomillo 1 cda.

■ ***Pimientos asados al ajillo***

Aceite de oliva Cantidad necesaria
Ajo picado 3 Dientes
Perejil picado 30 g
Pimientos Amarillos 2 Unidades
Pimientos rojos 2 Unidades
Pimientos Verdes 2 Unidades
Sal y Pimienta A gusto
Vinagre de jerez 20 cc

Programa
Gourmet Light

Chef
Enrique Fleischmann



Cocina Light

Fecha de emisión

10/6/2004

3 porciones

Dificultad

Moderado

Estación

Todas

Momento

Almuerzo

Calorias

Light

Estilo

Light

Tipo de menú

Plato Principal

Método de cocción

Hornear y Asar

- Enjuague el interior del pescado, seque con un lienzo y rellene con las hojas de hinojo, agregue los granos de pimienta molidos y sal fina. Reserve.

Costra de sal

- En un bowl mezcle la sal con la harina, el orégano, tomillo, laurel y pimienta.

Armado

- En fuente para horno, coloque la mitad de la costra de sal, coloque el pescado y cubra con el resto de la costra de sal.

- Lleve a horno precalentado a 200° durante 20 minutos.

Pimientos asados al ajillo

- Queme la piel de los pimientos sobre el fuego de la hornalla, luego colóquelos en



Cocina light

una bolsa plástica a sudar, luego de unos minutos retire la piel, con ayuda del agua.

- Corte los extremos, retire las semillas y corte en juliana.
- En un bowl mezcle el ajo, el perejil, el vinagre de jerez, el aceite, sal y pimienta.
- Coloque los pimientos en un plato y condimente con la vinagreta de ajo.

Presentación

- Sirva el pescado en la fuente y acompañe con los pimientos asados al ajillo.

Ravioles de hongos

PESOS, MEDIDAS Y EQUIV. ■

■ Ingredientes

Agua 1 cda.
Huevo 1
Masa de Wonton 1 Paquete
Sal marina 1 cdita.

■ Reducción de hongos

Agua 5 L
Champignones 2 k

■ Relleno

Aceite de oliva en aerosol Cantidad necesaria
Ajo picado 2 Dientes
Champiñones de París 150 g
Hierbas Aromáticas 1 cda.
Portobello 3 Unidades
Sal y Pimienta A gusto

■ Esencia de pimentón



Cocina Light

Aceite de pimentón 1/4 de taza -
Pimentón dulce 10 g

■ Varios

Ciboulette en tiras Cantidad necesaria

■ Salsa

Jugo de hongos reducido 200 cc
Queso crema light 1 Taza

Programa
Gourmet Light

Chef
Enrique Fleischmann

Fecha de emisión
24/8/2004

4 porciones

Dificultad
Moderado

Estación
Otoño/Invierno

Momento
Almuerzo

Calorias
Light

Estilo
Light

Tipo de menú
Plato Principal

Método de cocción
Saltear - Hervir



Cocina light

Reducción de hongos

- Limpie los hongos.
- En una olla con agua coloque los champiñones a cocinar.
- Cuando los hongos hayan soltado su sabor, retírelos y deje que el fondo reduzca, cuando tenga un color negro intenso, reserve y deje enfriar.

Relleno

- Limpie los hongos y corte en juliana.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, saltee los hongos.
- Agregue la sal, pimienta, ajo y hierbas aromáticas.
- Cocine unos minutos y deje enfriar.
- Pique el relleno con la ayuda de un cuchillo.

Armado

- Bata el huevo con una cucharada de agua y sal.
- Pinte los bordes de la masa para raviolos con huevo batido, coloque el relleno en el centro y cierre apretando bien los bordes para retirar el aire.
- En una olla con abundante agua hirviendo salada cocine los raviolos.

Salsa

- Mezcle la reducción de hongos con el queso crema y caliente a baño maría, reserve.

Esencia de pimentón

- En un bowl mezcle el aceite de pimentón con el pimentón en polvo.
- Mezcle y reserve.

Presentación

- En un plato sirva los raviolos con la salsa, rocíe con la esencia de pimentón y decore con tiritas de ciboulette seco.



Ravioli abierto de ricotta

PESOS, MEDIDAS Y EQUIV. ■

■ Masa

Agua 30 cc
Harina 225 g
Huevos 3 Unidades
Sal A gusto

■ Relleno

Ajo picado 2 Dientes
Clara 1
Espinacas 300 g
Pimientos rojos 2 Unidades
Ricotta 400 g

■ Salsa de azafrán

Aceite de oliva en aerosol Cantidad necesaria
Azafrán en hebras 10 g
Caldo de pollo 300 cc
Echalotte chico picado 1
Pimentón 1/2 cdita.
Sal y Pimienta A gusto
Tomillo 2 Ramas

■ Reducción de vino tinto

Azúcar 10 g
Vino tinto 250 cc

■ Varios



Cocina Light

Ciboulette -
Hierbas Aromáticas 1 cda.
Huevo para pintar 1

Programa
Gourmet Light

Chef
Enrique Fleischmann

Fecha de emisión
9/6/2004

4 porciones

Dificultad
Fácil

Estación
Todas

Momento
Almuerzo

Calorias
Light

Estilo
Light

Tipo de menú
Plato Principal

Método de cocción
Hervir

Masa

- En una batidora mezcle todos los ingredientes, amase y deje reposar por aproximadamente 1 hora en heladera.



Cocina light

Relleno

- Corte al medio los pimientos rojos, retire la parte blanca y las semillas y corte en cubos pequeños.
- En una sartén rociada con aceite de oliva, saltee las espinacas junto con el ajo picado. Retire y pique.
- En un bowl mezcle la ricotta, con las espinacas salteadas, los pimiento rojos, el huevo, sal y pimienta.

Armado

- Estire hasta lograr una masa fina y rectangular.
- Corte la masa en círculos con un corta pastas del tamaño deseado, pinte con huevo batido y coloque el relleno, con las manos se le va dando forma de modo que queden abiertos.
- Cocine los ravioles en una vaporera de bambú, el agua de esta cocción puede estar enriquecida con hierbas aromáticas.

Salsa de azafrán

- Deshoje el tomillo.
- En una cacerola rociada con aceite de oliva rehogue, el echalote picado con el pimentón.
- Agregue el caldo de pollo, el azafrán, el tomillo, sal y pimienta. Cocine hasta reducir.

Reducción de vino

- En una cacerola coloque el vino con el azúcar a reducir.

Presentación

- Servir en el plato los ravioles con la salsa, rocíe con la reducción de vino y decore con ciboulette seco.

Rollo de berenjenas rellenos

PESOS, MEDIDAS Y EQUIV. ■



Cocina Light

■ Ingredientes

Aceite de oliva en aerosol Cantidad necesaria
Berenjenas 2 Unidades
Sal y Pimienta A gusto

■ Relleno

Albahaca 6 Hojas
Morrón amarillo 1
Peperoncino 1
Queso de cabra cremoso 150 g
Queso de cabra duro 150 g
Sal y Pimienta A gusto
Tomates secos hidratados 50 g
Zucchini 1

■ Costra de pan

Aceite crudo 2 cda.
Ajo picado 1 Diente
Pan integral tostado 4 Rodajas
Perejil picado 1 cda.

■ Ensalada

Aceite de jengibre en aerosol A gusto
Avellanas molidas 25 g
Hojas de hinojo 1 cda.
Mezclum de hojas verdes Cantidad necesaria
Sal y Pimienta A gusto
Vinagre de frambuesas 1 cda.

Programa
Gourmet Light

Chef
Enrique Fleischmann

Fecha de emisión
28/7/2004



2 porciones

Dificultad
Fácil

Estación
Primavera/Verano

Momento
Almuerzo

Calorias
Light

Estilo
Light

Tipo de menú
Entrada

Método de cocción
Grillar y Hornear

- Corte la berenjena en láminas delgadas y condimente con sal, pimienta y rocíe con aceite de oliva.
- En un grill caliente cocine las berenjenas de ambos lados hasta dorar.

Relleno

- Corte la piel de zucchini en pequeños bastones.
- Corte el morrón amarillo en cubos pequeños.
- Corte el queso de cabra duro en cubos.
- Corte los tomates en láminas.
- Pique el peperoncino.
- Corte la albahaca en chiffonade.
- Coloque todos los ingredientes en un bowl, añada sal y pimienta y mezcle bien.

Costra de pan

- Ralle el pan integral y mezcle junto con el perejil y el ajo picado y el aceite de oliva.



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

